

ПРОГРАММА  
по формированию культуры  
здорового питания  
на 2019-2024 год



## Введение

По поручению Правительства Республики Башкортостан, согласно методическим рекомендациям "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников" Управления по гуманитарным вопросам и образованию Администрации Орджоникидзевского района городского округа город Уфа Республики Башкортостан была разработана программа по формированию культуры здорового питания.

Работа по формированию культуры здорового питания проводится по трем направлениям.

Первое - Пропаганда здорового питания.

В целях формирования культуры здорового питания школьников в рамках внеурочной деятельности проводятся мероприятия:

- по формированию и развитию представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формированию готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- по формированию у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- по освоению детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- по формированию представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- по информированию детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширению знаний об истории и традициях своего народа, формированию чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- по просвещению родителей в вопросах организации здорового питания школьников.

Практические занятия предусматривают различные формы проведения:

- уроков-игр, где обучают детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания;
- конкурсов рисунков и плакатов на тему: «Правильное и здоровое питание»;
- анкетирования школьников и их родителей;
- конкурсов, организованных для повышения знаний родителей по вопросам здорового питания и формирования у них ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью;
- кулинарных конкурсов по приготовлению блюд для здорового питания «Вкусная перемена».

На мероприятия в качестве жюри приглашаются шеф-повара школьных столовых, которые оценивают кулинарные работы вместе с руководством школ и представителями родительского комитета.

Второе - Организация питания на основе принципов «щадящего питания».

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, приготовление на пару, приготовление в пароконвектомате. При приготовлении блюд не применяется жарка. Исключены из меню копченые, маринованные, жаренные блюда, острые блюда, пряности и специи, жирные продукты, то есть питание организовано с учетом особенностей детского организма. В меню учтены продукты, насыщенные микро- и макроэлементами: хлеб пшеничный обогащенный, соль йодированная, инстантные витаминизированные напитки, кисломолочные продукты, обогащенные витаминами и минералами.

Оператор питания имеет в своем составе три молочные кухни. В образовательных организациях на завтраки дети получают специальные диетические молочные продукты в широком ассортименте.

При реализации образовательных программ необходимо соблюдать принципы формирования культуры здорового питания, важнейшими из которых являются:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье. Специальные исследования, проведенные Институтом возрастной физиологии РАО, показывают, что питание детей в семье, как правило, нерационально и не сбалансировано, нарушен режим питания. Во многих семьях, даже живущих в сельской местности, в питании мало овощей, фруктов, молочных продуктов, а предпочтение отдается колбасным и кондитерским изделиям и т.п. Только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания.

## **Цели и задачи**

### Цели:

- Создать условия, способствующие укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием.
- Сформировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.

### Задачи:

- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
- Формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- Формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием детей и подростков;
- Освоение детьми и подростками практических навыков рационального питания;
- Информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории и традициях питания своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- Развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- Повышение гигиенической грамотности детей и родителей в вопросах питания;
- Просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

Программа «Формирование культуры здорового питания» рассчитана на 3 года. Ее поэтапная реализация будет осуществлена в период с 2012 по 2015 год.

Программа затрагивает всех участников образовательного процесса (учащихся с 1-11 классы, родителей, педагогов) и будет реализовываться как в области образовательной (уроки), так и воспитательной деятельности.

### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшено качество питания школьников и обеспечена его безопасность.
- Сформированы навыки здорового питания у обучающихся и их родителей.
- Разработана и действует система мониторинга состояния здоровья учащихся.
- Постоянно оказывается социальная поддержка отдельным категориям учащихся.
- Повышена эффективность системы организации питания за счёт:
  - увеличения охвата учащихся школы горячим питанием до 100%;
  - укрепления материально-технической базы школьной столовой;
  - внедрения новых форм организации питания учащихся школы.
- Улучшено состояние здоровья учащихся школы за счёт:
  - организации качественного и сбалансированного питания школьников с учетом их возрастных особенностей;
  - осуществления витаминизации питания, использования в рационе питания продуктов, обогащённых микронутриентами.

7. Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:

- реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;
- привлечения к профилактической работе формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации.

**Выполнение задач и обязанностей участников образовательного процесса в решении вопросов здорового питания школьников**

***Задачи администрации школы:***

Составление расписания занятий с обеспечением необходимого режима питания;

Контроль качества питания;

Контроль обеспечения порядка в столовой;

Контроль культуры принятия пищи;

Контроль проведения воспитательной работы со школьниками по привитию навыков культуры приема пищи;

***Обязанности работников столовой:***

Составление рационального питания на день и перспективного меню;

Включение в меню овощей, фруктов, витаминизированных напитков из натуральных ягод;

Обеспечение столовой качественными продуктами для приготовления пищи;

Использование современных технологии приготовления пищи для сохранения питательной ценности продуктов.

***Обязанности классных руководителей:***

Проведение бесед о культуре питания, рациональном и правильном питании, роли питания для развития организма; организация конкурсов и викторин на тему правильного питания

Воспитание навыков культуры поведения в столовой во время приема пищи;

Проведение бесед с родителями о подходе к проблеме питания в семье;

***Обязанности родителей:***

Прививать навыки культуры питания в семье;

Выполнять рекомендации классных руководителей и медицинских работников по питанию в семье.

***Обязанности обучающихся:***

Соблюдать правила культуры приема пищи;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде здорового питания.

**План деятельности по реализации Программы**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
---	-------------	-------	---------------

<b>1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>			
1.	Назначение ответственного за организацию питания в школе	сентябрь	директор школы
2	Совещание классных руководителей об организации горячего питания. Презентация горячего питания.		зам. директора по ВР
3	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	сентябрь, май, ежегодно	директор
4	Заседание школьной комиссии по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием - соблюдение сан. гигиенических требований; - профилактика инфекционных заболеваний	октябрь, февраль, ежегодно	директор
5	Организация работы бракеражной комиссии по питанию	в течение года	зам. директора по ВР
6	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок	в течение года	зам. директора по ВР
<b>2.Работа с обучающимися.</b>			
1	Проведение уроков–здоровья	ежегодно	классные руководители
2.	Конкурс стенгазет: «О вкусной и здоровой пище» (3-4 классы) «Правильное питание» (5-6 классы) - оформление обеденного зала столовой(7-8 классы) - выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?» (9-11 классы)	январь ноябрь декабрь	классные руководители
3	Игра – праздник для учащихся начальной школы «Золотая осень». Конкурс поделок из овощей и фруктов.	октябрь, ежегодно	зам. директора по ВР
4	«Масленица»	февраль, ежегодно	зам. директора по ВР
5.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ежемесячно	зам. директора по ВР
6	Анкетирование учащихся по вопросам питания	ежегодно	зам. директора по ВР
7.	Работа по оздоровлению обучающихся в летний период (каникулярное время)	ежегодно	Директор
8	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	ежегодно	библиотекарь
9	Проведение классных часов		классные руководители
10	Викторина «О том, что вкусно и полезно» для младшего и среднего звена»	октябрь	зам. директора по ВР

11	Конкурс «Хозяюшка»	март	зам. директора по ВР, учитель технологии
12.	Работа над проектами по формированию здорового образа жизни	ежегодно, апрель	зам. директора по ВР, учителя - предметники
13.	Проведение Дней здоровья	ежегодно	учителя физкультуры
<b>3. Работа с педагогическим коллективом</b>			
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	ежегодно	директор школы
2	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	ежегодно	зам. директора по ВР, медицинский работник
3.	Организация бесплатного питания учащихся из малообеспеченных семей.	ежегодно	директор, ответственный за питание
4	Ведение пропаганды здорового питания	ежегодно	классные руково- дители,
5	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания.	ежегодно	директор, ответственный за питание, классные руководители
6.	Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания учащихся	ежегодно	зам. директора по ВР
<b>Работа с родителями.</b>			
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник
2	Изучение отношения родителей к организации горячего питания в школе	ежегодно	классные руководители, заместитель директора по ВР, медицинский работник
3	Привлечение членов школьной комиссии для содействия повышения качества работы школьной столовой.	ежегодно	директор школы
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных	ежегодно	классные руководители

	с формированием правильного отношения к ЗОЖ.		
5	Анкетирование родителей «Ваши предложения на новый учебный год по развитию школьного питания»	май, ежегодно	зам. директора по ВР
<b>5. Контроль за организацией горячего питания и работой школьной столовой</b>			
1	Оформление стенда «Питание-залог здоровья»	сентябрь, ежегодно	ответственный за горячее питание
2	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школе	ежемесячно	ответственный за горячее питание
3	Соблюдение графика питания учащихся	ежедневно	Классные руководители
4	Личная гигиена учащихся	ежедневно	Классные руководители
<b>6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>			
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	ежегодно	заместитель директора по АХЧ
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
3.	Организация закупки мебели для зала питания.	по мере поступления финансирования	директор, заместитель директора по АХЧ
4	Организация текущего и капитального ремонта школьной столовой	июль-август	директор, заместитель директора по АХЧ

Тематика классных часов по данному направлению:

- «Разговор о правильном питании»

***разнообразие питания:***

«Самые полезные продукты»,  
«Что надо есть, если хочешь стать сильнее»,  
«Где найти витамины весной»,  
«Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»,  
«Каждому овощу свое время»;

***гигиена питания:*** «Как правильно есть»;

***режим питания:*** «Удивительные превращения пирожка»;

***рацион питания:***

«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», -  
«Плох обед, если хлеба нет»,  
«Полдник. Время есть булочки»,  
«Пора ужинать»,  
«Если хочется пить»;

***культура питания:***

«На вкус и цвет товарищей нет»,  
«День рождения .

- «Две недели в лагере с дневным пребыванием»

*разнообразие питания:*

«Из чего состоит наша пища»,  
«Что нужно есть в разное время года»,  
«Как правильно питаться, если занимаешься спортом»;  
*гигиена питания и приготовление пищи:*  
«Где и как готовят пищу»,  
«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»;

*этикет:*

1. «Как правильно накрыть стол»,
2. «Как правильно вести себя за столом»;

*рацион питания:*

«Молоко и молочные продукты»,  
«Блюда из зерна»,  
«Какую пищу можно найти в лесу»,  
«Что и как приготовить из рыбы»,  
«Дары моря»;

*традиции и культура питания:* «Кулинарное путешествие по России».

- «Формула правильного питания»

*рациональное питание как часть здорового образа жизни:*

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

*режим питания:* «Режим питания»,

*адекватность питания:* «Энергия пищи»,

*гигиена питания и приготовление пищи:*

«Где и как мы едим»,  
«Ты готовишь себе и друзьям»;  
*потребительская культура:* «Ты - покупатель»;

*традиции и культура питания:*

«Кухни разных народов»,  
«Кулинарное путешествие»,  
«Как питались на Руси и в России»,  
«Необычное кулинарное путешествие».

Реализация подпрограммы осуществляется в течение учебного периода и летней оздоровительной компании, а также часть вопросов программы рассматривается в рамках внеклассной работы (система внеклассных часов и внеклассных мероприятий согласно планов воспитательной работы 1-9 классов), при изучении отдельных тем по предметам естественного цикла, в рамках факультативной и кружковой работы, в рамках реализации регионального компонента учебного плана, направленного на формирование у школьников здорового образа жизни.

Так, ряд тем первой части Программы «Разговор о правильном питании» может быть использован на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира и т.д.

Темы второй части Программы «Две недели в лагере с дневным пребыванием» могут также использоваться на уроках чтения, русского языка, математики, рисования, окружающего мира, ОБЖ, а также уроках обслуживающего труда.

Темы третьей части Программы «Формула правильного питания», могут быть включены в содержание уроков литературы, русского языка, математики, биологии, географии, истории, музыки, изобразительного искусства, ОБЖ.

В ходе реализации Программы, используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности, распространенными при этом являются игровые методики, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы.

Опыт реализации программы «Разговор о правильном питании» убедительно продемонстрировал ее эффективность. Как показывают опросы педагогов и родителей, программа «Разговор о правильном питании» позволяет реально сформировать у детей полезные навыки и привычки в области рационального питания, готовность выполнять правила здорового питания, а также определенные вкусовые предпочтения. Дети и подростки самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа «Разговор о правильном питании» оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав его более эффективным и полезным.